

## ***В помощь родителям: Чем заняться с детьми***

Находясь дома, на самоизоляции не только взрослые, но и дети испытывают эмоциональный и физиологический стресс и тревогу. Предлагаем несколько советов, которые могут помочь преодолеть эти неприятные самоощущения.

### **Прыгай выше!**

Можно устроить соревнование по прыжкам в высоту, длину, на скорость. Это отличный способ выпустить пар. Можно попрыгать со скакалкой под музыку, поддерживая ритм, или поиграть в классики.

### **Толкай стену.**

Этот приём помогает избавиться от гормонов стресса без необходимости выходить на улицу или даже из комнаты. Попросите ребенка попытаться толкать стену в течение 10 секунд в 3 приема. Этот процесс позволяет мышцам сокращаться, а затем расслабиться, в результате чего вырабатываются гормоны счастья, как после спортивной нагрузки.

### **Музыка.**

Музыка способна влиять на настроение, сон, уровень стресса и тревоги. Экспериментируйте со стилями, следите за эффектом. Очень скоро вы узнаете, что именно влияет на вашего ребёнка наилучшим образом. Используйте музыку для создания настроения дома, в машине, в детской.

### **Танцуем!**

Добавьте компонент физической активности к вашим сеансам прослушивания музыки. Устройте танцевальную вечеринку в гостиной и наблюдайте, как чадо меняет свое настроение.

### **Пение.**

Танцевать под любимую мелодию – чистое удовольствие. Но пение вслух, даже тогда, когда оно невпопад, способствует выработке эндорфинов, что приносит чувство удовольствия и спокойствия.

### **Мыльные пузыри.**

Это занятие связано с предыдущим, потому что основано на регуляции дыхания. Ребёнок быстро обретёт контроль над своим дыханием, а значит, и состоянием, если будет дуть на вертушку или надувать мыльные пузыри.

### **Задуваем свечу.**

Зажгите свечу и дайте ребёнку задуть её. Зажигайте снова и снова, помещая свечку все дальше и дальше от него, чтобы ему пришлось вдыхать всё глубже, чтоб задуть её. Это отличный способ превратить практику глубокого дыхания в игру.

### **Дыши животом.**

Большинство дышит неправильно, особенно в стрессовой ситуации. Пусть ребёнок представит, что живот – это шарик. Попросите сделать глубокий вдох, чтобы его надуть, и выдох – чтобы сдуть. Почувствуйте эффект уже на 5-й раз.

### **Первобытный клич!**

Иногда эмоций становится слишком много, чтобы держать их в себе. Пусть ребёнок встанет с широко расставленными ногами и поднятыми руками и почувствует, как эмоции кипят в пальцах ног, поднимаются выше по ногам и всему телу и вырываются через рот. Не нужно кричать слова или придерживаться какой-то программы, пусть делает это так, как ему удобно.

### **Рисование.**

Рисование не только отвлекает от источника раздражения, но и развивает устойчивость к стрессу в целом. Сейчас тюбики с краской – не единственное помогающее средство, существуют специальные интерактивные доски, игровые приложения и другие помощники: например, пена для бритья и занавеска в ванной.

### **Назови свою эмоцию.**

Когда переполняют эмоции, достаточно их распознать, чтобы начать успокаиваться. Если ребёнок быстро заводится, придаётся гневу, панике или становятся одержимы идеальным исполнением задачи, попросите его назвать эту эмоцию или состояние. Придумайте специальные фразы, чтобы помочь ребёнку поговорить об этом.

### **Теннисный мяч на спине.**

Старый приём физиотерапии – катание небольшого твёрдого мяча по спине ребёнка – лёгкий массаж успокаивающего действия. Уделите особое внимание

плечам, шее, пояснице – это типичные места скопления напряжения.